



いずみナーサリーおやつだより 4月号



4月の献立

日	曜	献立	食材
1	水	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
2	木	ほうれん草クッキー	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油、きな粉、ホウレンソウ
3	金	米粉かぼちゃケーキ	米粉、かぼちゃ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
6	月	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きな粉
7	火	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
8	水	おにぎり一鮭	米、鮭
9	木	みかんゼリー、おせんべい	みかんジュース、寒天、おせんべい
10	金	りんごの天板ケーキ	米粉、りんご、きび砂糖、ベーキングパウダー、塩、豆乳、油
13	月	きな粉おにぎり	米、きな粉、砂糖、塩
14	火	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
15	水	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
16	木	かぼちゃようかん	かぼちゃ、きび砂糖、寒天、豆乳
17	金	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
20	月	みかんの天板ケーキ	米粉、みかん缶、きび砂糖、ベーキングパウダー、塩、豆乳、油
21	火	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
22	水	かぼちゃ団子	かぼちゃ、片栗粉、きび砂糖、油
23	木	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
24	金	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
27	月	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
28	火	スイートポテト	さつまいも、きび砂糖、豆乳、油
30	木	おにぎりーごまじゃこ	米、ごま、じゃこ

●発行日 2026年4月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『たけのこ』

こんにちは。やわらかな春風が街を包み、季節の変わり目を感じる頃となりました。今回は、春が旬の「たけのこ」について紹介したいと思います。

たけのこは竹の若い芽で、成長がとても早く、すぐに竹へと成長するため、新鮮な状態で味わえる期間は限られています。日本では主にモウソウチクのためたけのこが食用として広く利用され、3月から5月頃に旬を迎えます。

たけのこは独特の香りとシャキシャキとした噛みごたえが特徴で、煮物や焼き物、炊き込みご飯などさまざまな料理に使われます。煮物では、かつお節とともに汁で煮た土佐煮、炊き込みご飯はしょうゆベースのものが有名です。私は、茹でたたけのこに酢味噌をかけて食べるのが好きです。シンプルですが、たけのこ本来の味を感じられてとてもおすすめです。

日本にはいくつかの種類のだけのこがあり、代表的なものにモウソウチク、マダケ、ハチクなどがあります。それぞれ味や食感、旬の時期が異なり、地域によって親しまれている品種もさまざまです。鮮度が大切と言われていたけのこは下処理が面倒なイメージがあるかもしれませんが、実際の下処理は米ぬかのみででき、考えるより簡単なものだそうです。最近では、下処理済みのものも購入できるため、手軽に春の味覚を食卓に出せるのも良いですね！春の旬の食材として、多くの人に親しまれているたけのこを、ぜひ食卓でも味わってみませんか？

参考：農林水産省：食べ物と日本の四季 *外部リンクが開きます

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html

(2026年3月12日)

農林水産省：これからが旬！たけのこで「春」を感じよう

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2103/spe1_02.html

(2026年3月12日)



おやつレシピ紹介 さつまいもドーナツ

[材料 (20個分)]

- ・絹豆腐 140g
- ・きび砂糖 大さじ3杯
- ・米油 大さじ1杯
- ・さつまいも 20g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1杯



[作り方]

1. ボウルに絹豆腐、きび砂糖、米油を入れなめらかになるまでよく混ぜる。
2. 米粉、ベーキングパウダーを加え粉気がなくなるまで混ぜる。
3. 茹でてつぶしたさつまいもを加え混ぜ、丸く形成する。
4. 170℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作る事が大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、3大アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。活動は有志のボランティアで運営しています。